

Test de **vitamine D**  
RÉSULTAT DU TEST

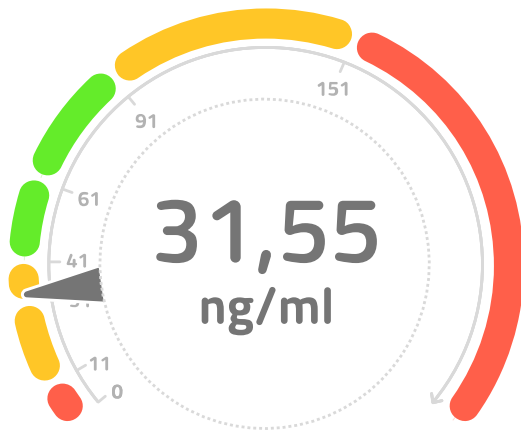
# Résultat du test Vitamine D

**Nom**  
Jean Dupont

**ID du test**  
ABC123

**Date de Rapport**  
11/11/2019

**Poids**  
85,0 kg



## Les résultats de votre test

Vous êtes dans une bonne plage!

- <11ng/ml Taux de vitamine D extrêmement faible
- 11-30ng/ml Carence en vitamine D à long terme
- 31-40ng/ml Apport suffisant en vitamine D
- 41-60ng/ml Bon apport préventif en vitamine D
- 61-90ng/ml Très bon apport en vitamine D
- 91-150ng/ml Apport excessive en vitamine D
- >150ng/ml Empoisonnement potentiel à la vitamine D

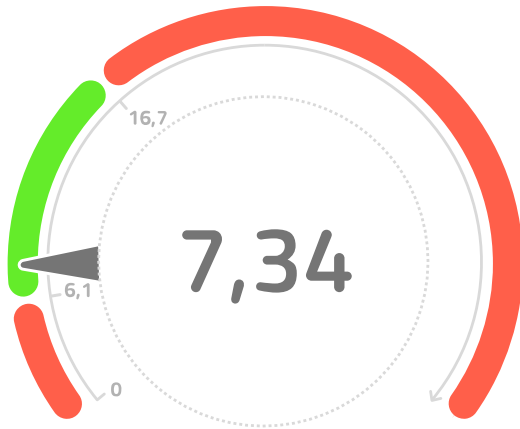
## Votre rapport de résultats individuel

### Analyses

Nous avons mesuré une concentration de vitamine D (25(OH)D3) **de 31,55 ng/ml** dans votre échantillon de sang, pour votre information : "ng/ml" signifie nanogrammes par millilitre. Parfois, les concentrations de vitamine D sont également données sous forme de Microgramme par litre ou nMol/l. La conversion est : 1 ng/ml = 1 Microgramme par litre = 2,5 nMol/l.

D'après ce tableau - basé sur l'avis de la médecine orthomoléculaire - cette valeur implique qu'à long terme, votre apport actuel en vitamine D entraînera une carence en vitamine D. Il faut essayer d'atteindre un taux de vitamine D de 60 ng/ml afin d'assurer un bon apport en vitamines.

\* Veuillez noter que les valeurs de référence indiquées ne sont valables que pour les adultes. Le test cerascreen® ne peut pas et n'est pas destiné à remplacer une consultation ou un conseil médical. Le document a été créé automatiquement et est valide sans signature.



## Votre métabolisme en vitamine D

Votre ratio de 25(OH)D3 à 24,25(OH)2D3 est:  
**7,34**

● <6,1 Métabolisme rapide de la vitamine D

● 6,1-16,7 Métabolisme équilibré de la vitamine D

● >16,7 Métabolisme lent de la vitamine D

### Analyses

Le ratio de 25(OH)D3 à 24,25(OH)2D3 fournit des informations sur le métabolisme de la vitamine D dans le corps. 24,25(OH)2D3 est le résultat de la dégradation de 25(OH)D3 par une protéine endogène. Le ratio sert d'indicateur de la dégradation du métabolisme de la vitamine D. Si le ratio est inférieur à 6,1, la vitamine D active se décompose rapidement. Si le ratio est compris entre 6,1 et 16,7, la dégradation est équilibrée. Des valeurs supérieures à 16,7 indiquent une lente dégradation de la vitamine D. Dans de rares cas, une mutation de la protéine dégradant la vitamine D entraîne un quotient extrêmement élevé (> 80). Des études indiquent que le ratio de 25(OH)D3 à 24,25(OH)2D3 peut montrer si la vitamine D des suppléments alimentaires se dégrade plus rapidement ou plus lentement dans le corps.

### Optimiser votre taux de vitamine D

En fonction de votre taux actuel de vitamine D de 31,55 ng/ml, vous devriez augmenter votre taux de vitamine D de 28,45 ng/ml, afin d'atteindre un niveau préventif (60 ng/ml). Avec votre poids actuel de 85,0 kg, vous avez besoin de 345 464 UI (=unités internationales) de vitamine D en plus d'une dose d'entretien de 2.000 IU. Pour atteindre ce niveau, vous devez suivre un des conseils suivants en plus de prendre votre dose d'entretien de 2.000 IU par jour[1] :

#### 1er conseil

En plus de la dose d'entretien de 2000 U.I., vous devez prendre 7 000 U.I. par jour pendant 69 jours. Les gouttelettes sont le moyen le plus facile d'ingestion. Une goutte

